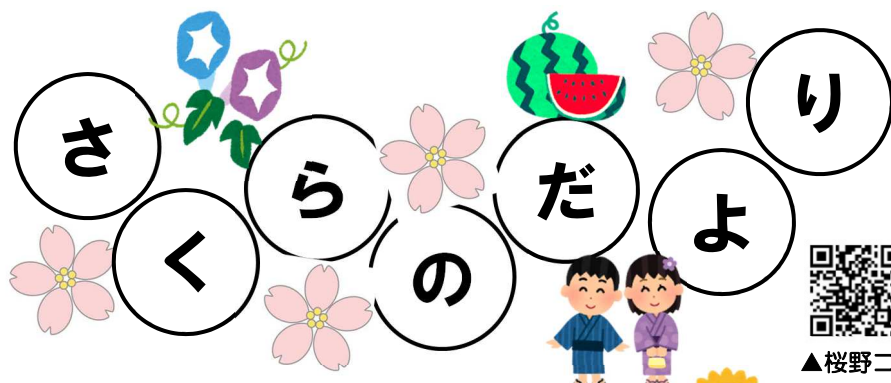




2023年 8月 1日

〔発行編集〕

糸島市立桜野コミュニティセンター

TEL&FAX 092-327-0259

sakurano.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：月曜日



▲桜野コミュニティセンターのホームページはこちらから

暑中お見舞い 申し上げます

暑い日が、まだまだ続きます。
熱中症は、室内でも起こります。冷房を使用し、こまめに水分補給をしましょう。
皆様、ご自愛ください。

～桜野校区 文化祭

作品募集！～



今年は、10月21日（土）・22日（日）に文化祭を開催する予定です。

趣味のサークルや個人で作った作品、講座で作った作品など幅広く募集します。

皆様、ご準備おねがいします。



【いきいきライフ】

～すてきな正月飾り作り～

お正月に向けて、かわいい飾り物を作ってみませんか。
今回は2種類の作ります。
初めての方でも先生が優しく教えてくれます。

募集中!



- 日 時 9月5日（火）
13：30～16：30
- 講 師 落合 彩乃さん
- 場 所 桜野コミュニティセンター
研修室
- 参加費 500円
- 持参品 持ち帰り袋
- 締切り 8月26日（土）10名先着順

【第1回桜野校区 親善ソフトバレーボール大会】

桜野校区の地域・世代間交流を深めましょう！

■日 時 10月15日（日）

8：30 開会式

■会 場 桜野小学校体育館

詳しくは9月にお知らせします。



【通学合宿のお知らせ】

- 8/20（日）通学合宿親子研修会
10：00～14：00 頃
- 9/2（土）事前研修会（児童のみ）
10：00～12：00
- 9/13（水）～16（土）通学合宿 当日

【夏の体育館一斉大掃除！】

- 日 時 8月6日（日）9：00～
- 場 所 桜野小体育館
- 対 象 桜野小体育施設使用団体
（各団体2名以上）
- 内 容 体育館内の清掃
- 持参物 雑巾、バケツ、ほうき
掃除機、タオル、飲み物



募集中!

食材の提供と 見守りボランティアを募集中

詳細につきましては別紙

「桜野校区通学合宿の
お知らせ」をご覧ください。





《 8月の主な行事 》



《 サークル日程 》

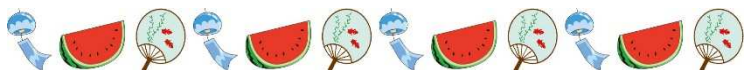


日	曜	時 間	内 容
2	水	10:00	一人暮らし高齢者と桜野小児童との交流会
		14:00	ささえあい会議
3	木	13:30	いきいきライフ フラワーリース作り
4	金	19:00	校子連役員会議
6	日	9:00	体育館清掃
20	日	10:00	通学合宿親子研修会
24	木	11:30	デジカメ講座（屋外撮影）
25	金	19:30	文化祭実行委員会
29	火	13:00	区長会
30	水	19:30	青少年育成指導員会

サークル名	日 程
健康太極拳	3・10・24・31
你好クラブ	5・19・26
桜野絵手紙教室	22
3B体操みちくさ	10・24
四季の花	お休み
桜のオカリナ	2・16
さくらの手芸クラブ	26
フレイル予防運動 桜野教室	1・9・23・30

《いきいきライフ》タオルで白うさぎ作り

7月4日（火）中原文子さんの丁寧な説明を聞きながら、にぎやかに、楽しく作成することができました。



8月10日は

ハート（心臓）の日です

健康コラム第38号



「健康ハートの日」は、生活習慣を見直して血圧や脈をチェックすることで、「こことからだの休日」となるようお願いされています。休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考えてみませんか？

検脈で安静時の脈をチェックしてみましょう！



- ①手のひらを上にする
- ②指3本で親指側の手首を軽く押さえる（右図）
- ③1分間、脈の回数を数える



【検脈のポイント】

- ・リズムが整っているか
- ・脈がとんでないか
- ・脈拍の回数はどうか
遅い（1分間で50回以下）
早い（1分間で100回以上）
- ・脈の強さに違いがないか

不整脈には、治療が必要なものの、危険性が低いもの、いろいろな種類があります。



脈で気になることがあればお医者さんに相談しましょう。
問い合わせ：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

あいさつ運動の報告

あいさつ運動が、7月4日から7日まで校区内各所で行われました。ご協力いただきました校区団体の皆様、ありがとうございました。

